GoLite® Manuel d'utilisation

Felicitations pour votre achat du goLITE®

Pourquoi les LEDs bleues ?

BLUEWAVE™ est une combinaison des longueurs d'ondes spécifiques et de l'intensité la plus adéquate pour traiter les désordres des traitements du rythme circadien. **BLUEWAVE™** est le résultat des dernières études cliniques pour alléger la dépression et pour améliorer le sommeil.

Sans danger et efficace.

Des tests oculaires effectués par des indépendants gouvernementaux ont prouvé que BLUEWAVE™ est sans danger, et des études cliniques du NIH ont prouvé que BLUEWAVE™ est efficace.

Le confort de la lumière bleue

En employant les LEDs BLUEWAVE™, le goLITE® peut fournir les longueurs d'ondes les plus efficaces de la lumière tout en éliminant les UV nocifs et la fatigue oculaire qui peuvent être associés aux traitements lumineux intenses.

Lisez toutes les directives de sûreté avant d'employer votre goLITE®

Observez ces instructions de sûreté afin d'éviter des risques qui pourraient avoir comme conséquence des blessures ou des dommages à votre appareil. N'utilisez jamais des adaptateurs ou prises endommagés. Ne placez pas des objets lourds sur le fil électrique. En débranchant la lampe, saisissez la prise directement afin d'éviter d'endommager l'adaptateur. Ne tirez jamais la corde afin d'essayer d'enlever la fiche de la prise. Pour éviter d'endommager le goLITE®, ne laissez jamais n'importe quel liquide se renverser sur l'appareil. N'exposez jamais votre lampe à l'eau ou à la pluie.

ATTENTION:

Nous ne pouvons pas juger qui peut utiliser la luminotherapie donc nous ne pourrions pas être tenus responsable en cas d'effet indésirables.
Consultez donc d' abord un médecin si vous souffrez d'une dépression sérieuse, si vous avez des problèmes médicaux ou oculaires, ou si vous prenez des médicaments qui affectent votre sensibilité à la lumière.

goLITE® Sûr - Sans UV nocifs
-Diffuseur protégeant les LEDs
-Corps léger en plastique
-Intensité modifiable

Démarrage

Insérez la fiche de l' adaptateur 9V dans votre unité.

Avis d'utilisation

Puisque la réaction est par la stimulation périphérique, employez la lampe avec un léger angle par rapport à votre visage (voir le diagramme 1), et ne regardez pas directement la lumière. Pour le résultat le plus efficace, placez l'appareil à ± 50cm de vous. Pour déterminer le meilleur programme pour l'usage, visitez www.mygolite.com

Boutons et instructions

- Basculez le couvercle de manière que le goLITE ® puisse se tenir stable sur votre table
- Appuyez le bouton « POWER » pour allumer ou éteindre la lampe

L' optimalisation de votre traitement

Pour un résultat optimal, vous devez vous trouver à 50 cm de la lampe. Permettez à la lumière de couvrir votre visage mais ne regardez pas la lampe. Vous pouvez lire, manger, travailler à l'ordinateur, regarder la télé, vous maquiller etc... Vos yeux doivent être ouverts lors du traitement. La réponse hormonale répond par la rétine et non la peau. Si vous remarquez être sensible à la lumière, essayez de réduire l'intensité et le temps d'exposition.

Rythme circadien

Le soleil guide notre cerveau à rythmer notre cycle journalier. La lumière inspire la vie tandis que la nuit inspire le sommeil. Etant donné que ces signaux changent du matin au soir, ils sont appelés « rythme circadien » (« circa » : à peu près ; « dia » : jour. Donc, « un jour a peu près »).

Notre façon moderne de vivre à changer nos rythmes circadiens

Malheureusement, la vie moderne a dramatiquement changé nos cycles de vies. Nous ne nous levons pas au lever du soleil et nous n'allons pas dormir à son coucher. Les jours de travail sont plus longs, certaines personnes souffrent du travail de nuit et beaucoup de monde socialise le soir, voir la nuit. Ces facteurs ont affaibli la capacité naturelle de noter corps de régulariser son horloge interne.

Qu'est-ce qu'un trouble du rythme circadien (CRD) ?

Un trouble du rythme circadien veut dire que le corps produit les mauvaises hormones, produits chimiques et neurotransmetteurs aux mauvais moments de la journée. Ce trouble peut agir de façon négative sur l' humeur et l'énergie et créer des problèmes de sommeil.

Comprendre le trouble du rythme circadien (CRD)

Parce que le CRD affecte les gens différemment, il est pour la guérison important de comprendre comment il vous affecte. Savoir à quelle heure utiliser la lampe peut faire la différence entre une guérison rapide ou lente ou même pas du tout. Ces instructions vont vous aider à comprendre comment la lampe affecte votre horloge interne et quand utiliser la lampe pour obtenir les meilleurs résultats.

Le test diagnostic du rythme circadien

Consulter le www.mygolite.com pour effectuer ce test. Il vous donnera les circonstances et périodes les plus indicé pour utiliser la lumière et vous aidera à déterminer un schéma d'utilisation personnel.

Les désordres du rythme circadien contribuent à :

- SAD : désordre affectif saisonnier
- Dépression et problème d'humeur
- Fatigue accrue
- Insomnie
- Insomnie chronique
- Travail de nuit
- Décalage horaire (Jetlag)

Comment la technologie BLUEWAVE™ traite le CRD ?

BLUEWAVE™ a prouvé d'être le moyen le plus efficace pour remettre le rythme circadien de nouveau à sa situation normale.
BLUEWAVE ™ émet une lumière dans la bonne longueur d'onde, intensité et couleur sans risque de dommage aux yeux, ni sur la peau.
BLUEWAVE™ a été conçu pour stimuler la production des éléments essentiels dans le cerveau.
BLUEWAVE™ a des effets sûr et naturels sur l' horloge interne :
- Remettre l' horloge interne à zéro, ce qui fera produire les bons signaux aux bons moments
- Réguler l' hormone de nuit: la mélatonine
- Produire la sérotonine et autres hormones stimulantes.

Qu'est-ce que SAD (Seasonal Affective Disorder - Trouble affectif saisonnier) ?

Quand on est confronté à un manque prolongée de lumière naturelle, on aura probablement le SAD, une manifestation saisonnière du désordre du rythme circadien. Le corps est incapable de remettre son horloge à zéro à base de la lumière naturelle. Ceci crée des schémas de nuit anormaux et est la cause de production de mauvaises hormones au mauvais moment de la journée. Ce manque de synchronisation se manifeste en différents symptômes: anxiété, dépression, prise de poids, manque d'énergie.

Qui est susceptible d'avoir « SAD » ?

Il y a deux groupes de personnes qui souffrent du SAD.
Certains souffrent durant les mois d' automne et d' hiver à cause des jours plus courts (en lumière).
D'autres souffrent durant toutes l' année à cause des conditions de vie et de travail leur obligeant de vivre à l' intérieur. Aucun de ces personnes ne reçoit assez de lumière pour garder un cycle circadien sain.

L’ utilisation de la lumière BLUEWAVE™ pour traiter le SAD

La plupart des gens répondront mieux en employant leur lumière au matin. Ils sentiront déjà un changement après quelques jours en utilisant le goLITE® durant 15 à 30 minutes par jour. Cependant, car chacun possède une horloge interne différente, certains devront employer la lumière en soirée tandis que d'autres devront employer un programme décalé pendant les premiers jours. Pour obtenir les meilleurs résultats, visitez www.mygolite.com et effectuez le test de diagnostic du rythme circadien. L'essai créera un programme personnalisé de traitement pour vous aider à obtenir une réponse positive aussi rapidement que possible.

La dépression

La dépression est une perte d' humeur et d' énergie qui dure plus de deux semaines. La plupart des victimes de dépression ont également des problèmes de sommeil, se sentent moins bien à certains moments de la journée et souffrent davantage en hiver et dans des climats plus sombres. Ces faits ont mené les chercheurs à conclure que les rythmes circadiens sont un facteur fondamental en cas de désordres dépressifs.

L'utilisation de la lumière pour des dépressions et des problèmes relatifs à l' humeur

Puisque la lumière règle les hormones de l' humeur, il a été prouvé que la lumière améliore les symptômes dépressifs. Bien que une heure d'exposition quotidienne à la lumière BLUEWAVE™ peut aider n'importe quand, vous êtes invité à effectuer le test diagnostic du rythme circadien afin de déterminer quelle période particulière donnera les meilleurs résultats. Des informations additionnelles sur le traitement de la dépression grâce à la lumière peuvent être trouvées sur www.mygolite.com

Sommeil

L'insomnie et ses problèmes y relatifs, peuvent être le résultat de différentes causes. Cependant, la lumière forte est le régulateur le plus puissant de nos modèles de sommeil tandis que la lumière spécialisée s'est avérée comme très efficace pour améliorer le début du sommeil, le sommeil même et le réveil. Si vous souffrez des problèmes de sommeil, faites le test diagnostic du rythme circadien sur www.mygolite.com pour voir si votre rythme circadien contribue à votre problème de sommeil.

L 'amélioration du sommeil

Si vous avez des difficultés pour dormir ou si vous avez des difficultés pour vous réveiller, la lumière du matin est le traitement le plus efficace. Si en général vous n'avez pas de problèmes pour vous endormir, mais vous vous réveillez trop tôt, alors un traitement avec la lumière le soir est recommandé. Puisque ces problèmes de sommeil exigent un horaire plus spécifique de luminosité, veuillez faire le test sur www.mygolite.com

Si vous ne notez pas de problème de rythme circadien décalé, utilisez le goLITE® quand vous vous réveillez le matin pour un certain temps. Le soir vous reprenez le traitement pendant la même durée. Rappelez-vous d' être 2 fois plus éloigné de l’appareil le soir que le matin. Ceci aidera votre horloge corporelle de ne pas confondre le signal plus fort du matin avec celui du soir. N'employez pas la lumière après 21.00 heures puisque la lumière supprime les hormones de nuit pendant au moins deux heures, et vous ne pourriez pas vous endormir.

Hypersomnia ou trop de sommeil

Des conditions sombres ou une horloge corporelle mal réglée a pour effet une surproduction de l hormone de nuit: la mélatonine. Ceux qui dorment trop longtemps ont également un rythme circadien décalé.

Travail décalé

Le travail de nuit est la condition de vie la plus difficile car il oblige la personne de vivre décalé d'un cycle circadien normal. Des nouvelles recherches montrent que recevoir un coup de lumière de 30 minutes avant de commencer son cycle de travail, et ensuite 15 minutes toutes les 2 heures augmente la vigilance et le rendement et décale également l' horloge corporelle. En trois jours, l' horloge de corps s’aura adapté à un programme de poste de nuit. Tout en travaillant le poste de nuit, il est important de porter des lunettes de soleil et d'éviter n'importe quelle lumière puissante en rentrant.

Décalage horaire (Jetlag)

Voyager rapidement à travers différents fuseaux horaires crée une disharmonie entre votre horloge interne et l' heure locale. Cela n'influence pas seulement vos problèmes de sommeil mais également votre humeur et énergie. Car une lumière spéciale est l'outil le plus efficace pour décaler votre rythme circadien, le goLite® peut vous adapter rapidement a un nouveau fuseau horaire. La meilleure façon de combattre le décalage horaire est de vous préparer 1 ou 2 jours à l’avance. Le nombre de fuseaux horaires traversé correspond aux nombres d'heures décalées. Le premier jour, réveillez vous une heure plus tôt et employez la lumière 30 à 45 min. Ceci décalera votre horloge de 2 à 3 fuseaux. Les jours suivants vous devez vous réveiller 2 heures plus tôt et répéter ce processus. Les horaires de sommeil devraient également être ajustés chaque jour. A l’ arrivée,

la lumière du soleil doit être évitée avant 1000 heures en portant des lunettes de soleil. Au retour, il est indiqué d' employer la lumière le soir pendant quelques nuits et éviter n'importe quelle lumière matinale.

Les effets indésirables

Les effets indésirables d'un traitement lumière sont rares et soignables. Celui le plus commun est un mal de tête résultant de l' effort oculaire. D'autres effets secondaires sont des nausées, l'agitation et l'anxiété. L'institut national de la santé (EU) n' a noté aucun effet négatif à long terme du à la lumière. Si vous sentez n'importe quelle difficulté, cessez le traitement pendant quelques jours. Ceci permettra de normaliser votre condition avant de changer la synchronisation et/ou la durée de la lumière. Les effets secondaires les plus communs résultent de l'utilisation de la lampe à des heures inappropriées. Parfois les gens noteront de nouveaux symptômes après avoir utilisé la lampe pendant une période de 2 semaines. Ceci se produit habituellement parce que l' utilisateur oublie de réduire le temps d'exposition lors que l' horloge interne a déjà répondu positivement.

Mal de tête, fatigue des yeux, nausées,...

Ces effets indésirables sont dus à l' hypersensibilité à la lumière. Certaines personnes peuvent avoir besoin de s'acclimater à la lumière en commençant par des expositions de juste quelques minutes par jour et puis augmenter graduellement le temps du traitement. D'autres peuvent être beaucoup plus sensibles à la lumière et n'ont pas besoin d'un stimulus si fort pour réaliser les résultats désirés. Si vous avez la peau pale, les cheveux ou les yeux claires, vous pouvez être plus sensible à la lumière. Utilisez la lampe dans un environnement bien éclairé afin de ne pas forcer vos yeux. Consultez un médecin si vous souffrez d'une dépression, si vous avez une maladie oculaire, ou si vous prenez des médicaments qui affectent votre sensibilité à la lumière.

Question fréquentes

-Dois j' enlever mes lunettes ?
Non, cette sorte de lumière est conçue pour utilisation avec ou sans lunette.
-Y a-t-il des effets indésirables importants ?
La lumière produite est sûr. Malgré cela, il peut y avoir des plaintes de migraines ou nausées. Ceci peut être résolu en étant assis à une plus grande distance de la lampe. Les recherches montrent qu'il n'y a pas de risques à long terme.
–Y-a-t-il un risque de coup de soleil ?
Non, tandis que les ampoules fluorescentes typiques de luminothérapie émettent de la lumière UV, la technologie BLUEWAVE™ élimine presque totalement toute lumière UV mesurable. En plus, elle est encore plus sécurisante que la lumière normale à l'intérieur de la maison.
-Dois je utiliser la lampe tous les jours ?
Il est conseillé de l' utiliser au quotidien, en particulier pendant les mois d'hiver.
Beaucoup de gens trouvent ne pas avoir besoin de la thérapie pendant l'été. D'autres utilisent la lampe pendant toute l'année parce qu'ils travaillent à l'intérieur ou habitent un appartement.
-Est-ce que ces lumières peuvent nuire aux enfants et aux animaux ?
La lampe ne cause pas de problèmes aux enfants, ni aux animaux.
-Puis j'utiliser la lampe plusieurs fois par jour ?
Pour la plus part des gens un traitement par jour suffit. Rien ne vous empêche d'augmenter la fréquence d'utilisation si nécessaire. L'utilisation de la lampe après 21.00 heures peut vous empêcher de dormir la nuit.
-Quelle est la durée de vie des LEDS ?
La durée de vie des LEDS est de 100.000 heures.
-Problèmes ophtalmologiques
Si vous souffrez d'un trouble oculaire ou si cela est le cas chez d'autres membres de votre famille vous devez consulter un ophtalmologue. Si vous avez des problèmes oculaires temporaires, interrompez alors le traitement.
Si vous utilisez les appareils comme décrit , les produits d'Apollo ne posent aucun risque pour les yeux, contrairement à la lumière UV: Elle produisent une lumière diffusé sans danger. Les appareils Apollo ont été testés sur leur sécurité pour les yeux ainsi que testé pendant plusieurs études cliniques.

Service et réparations

Pour des questions techniques et solution de certains problèmes, consultez www.mygolite.com
En cas de défaut, veuillez rendre visite ou vous avez acheté l'appareil.
Nous seront mis ou courant et contacterons le fabricant.

MSH sa
Torenstraat, 20
3384 Glabbeek
www.msh.be

06 / 01 / 2006